**Рецепты из прошлого (тетрадка прабабушки с рецептами )**

Я, Мовсесян Эвелина Эдвардовна, мне 10 лет и я учусь в 4 классе основной школы №14 ст. Владимирской Лабинского района. Я решила участвовать в конкурсе, потому что хочется, чтобы многие узнали о нашем национальном и семейном блюде и попробовали его.

У нас большая и дружная семья. Когда приближается какое- либо семейное торжество или праздники, то мы все дружно готовимся к ним. Но главным поваром и кулинаром на нашей кухне всегда моя любимая бабулечка Клара Сергеевна Мовсесян. Мы с бабушкой неразлучны, я ей доверяю все свои секреты и люблю слушать её рассказы о том, как она раньше жила и чему учили её мама и бабушка, о семейных традициях. Она показала мне старенькую потрёпанную тетрадку, которая ей досталась от бабушки, где записаны рецепты армянской кухни. Бабушка очень бережно относится ко всем рецептам и если мама забывает положить в блюдо нужную специю, то она это не одобряет, потому что считает, что оно будет не таким вкусным и полезным.

Моя мама русская, когда она вышла замуж за моего папу и пришла в армянскую семью, то первое время она не могла привыкнуть к незнакомой ей кухне, потому что в армянских блюдах очень много пряностей. Теперь она прекрасно готовит. Но лучше и вкуснее всех готовит моя бабушка, а я учусь у неё.

Я помню, как с самого раннего детства была всегда рядом с бабушкой, которая «колдовала» на кухне. Мне было интересно всё видеть и знать, а она никогда не прогоняла меня и даже доверяла выполнять посильную работу. Теперь я могу самостоятельно приготовить несколько простых блюд.

На конкурс мы с бабушкой решили приготовить долму. Это очень вкусное, малокалорийное, витаминное блюдо. Основным ингредиентом долмы являются виноградные листья. Очень вкусны виноградные листья, которые являются основным компонентом данного блюда. Они низкокалорийные, но в них очень большое количество питательных веществ.

Конечно, их можно заменить капустными листьями, но это уже будет не долма. Бабушка заготавливает листья весной, когда они ещё очень молоденькие и нежные и сворачивает их по несколько штук и маринует или засаливает и закручивает их в банки. Поэтому мы можем готовить это блюдо круглый год.

**Вот рецепт приготовленной мною и бабушкой долмы.**

Мясной фарш, лучше свино - говяжий, можно только говяжий, птичий, его необходимо смешать с промытым рисом, добавить туда нарезанной зелени, специй, лук (желательно натереть на тёрке), соль и перец по вкусу и обязательно 0,5ст. - 1 ст. (в зависимости от плотности фарша) холодной воды или холодного бульона. Желательно хорошо смешать все ингредиенты и оставить фарш на 0,5 ч отстояться, тогда он будет пышным и сочным. Теперь можно фарш заворачивать в листики. Листочки предварительно ошпарить кипятком или немного проварить. Много фарша лучше не класть и желательно очень плотно их заворачивать. Складываем все долмушки в кастрюлю, туда же наливаем бульон или воду, подсаливаем по вкусу. Сверху обязательно кладём чашку или тарелку, чтобы они не всплывали и хорошо проварились. Закрываем крышкой и ставим на огонь. Сначала огонь должен быть сильным, а когда закипят, надо уменьшить и варить на маленьком огне до готовности. Через полчаса можно проверить на вкус готовность долмы.

Обычно это блюдо мы подаём с соусом. Для него понадобится кефир, а лучше мацони 0,5 л, туда растолочь 3-4 зубчика чеснока, добавить 1 столовую ложку сметаны или сливок и соль по вкусу. Можно соус поставить отдельно, а можно залить долму соусом.

К столу мы ещё готовим фигурно нарезанный картофель, который обсыпали специями и обжарили в духовке. Обязательно на нашем столе красная квашеная капуста, маринованный чеснок (его бабушка тоже маринует или засаливает осенью). Варёная фасоль с грецким орехом и обжаренным луком, а перед подачей посыпаем луком, нарезанным кольцами и много зелени. А также блюдо из мяса с черносливом и обжаренным луком. Сверху на жаркое посыпается много зёрен граната и зелени.

А какой армянский стол без лаваша, который мы красиво сворачиваем и часто в него заворачиваем зелень и сыр. Обязательно на столе сыр «Брынза», много свежей зелени (укроп, киндза, петрушка, реган, мята, зелёный лук, салаты), маринованный чеснок и перец.

Красивая праздничная скатерть, приборы, салфетки, соки, компоты, минеральная вода- всё это красиво расставляем на столе. Как красиво и как вкусно пахнет! Прошу к нашему столу! Я думаю, вы полюбите армянскую кухню и будете часто готовить эти блюда на праздники.

Приятного аппетита!

**Для приготовления этого блюда потребуются следующие ингредиенты:**

Фарш (свино- говяжий) – 1 кг **Соус**

Рис – 100 гр стакан Мацони- 0,5 л

Киндза свежая- 2 пучка Сметана- 1 ст. ложка

Укроп – 2 пучка Чеснок- 3-4 зубчика

Лук – 4-5 больших головок Соль- по вкусу

Сушёный реган- щепотка

Сушёная мята - щепотка

Перец, соль по вкусу

Виноградные листья

**Сведения об участнике конкурса**

ФИО Мовсесян Эвелина Эдвардовна

Дата рождения: 22 октября 2004

Домашний адрес : Краснодарский край Лабинский район ст. Владимирская, ул. Мира. 186

Телефон: 88696163528

Ссылка на школьный сайт: http://www.school14-lab.narod.ru/kon\_prez.htm

Конкурс в рамках образовательной программы «Разговор о правильном питании»

Номинация «семейная фотография кулинарное путешествие во времени»

Победитель: Мовсесян Эвелина, 4 класс

Руководитель: Кузьмина Людмила Михайловна